

Die Unterbringung

erfolgt (nach Geschlechtern getrennt) in Mehrbettzimmern zusammen mit Gleichaltrigen.

Eltern, die selbst schon mal an einem Meditationskurs in dieser Tradition teilgenommen haben und im Zentrum in Haus, Küche und Garten mit-helfen, werden separat untergebracht, außer es wird ausdrücklich anders gewünscht. Sie haben andere Meditations- und Essenszeiten.



Die Betreuung

wird durch ein Team von Helferinnen und Helfern gewährleistet, welches gemeinsam mit den Kindern eine Vielzahl an Aktivitäten plant und durchführt. Dabei können die Kinder und Jugendlichen aus einem reichhaltigen Angebot wählen, sodass die freie Zeit zwischen den Meditationseinheiten kreativ und freudvoll gestaltet wird.

Kosten

Alle Kurse in dieser Tradition werden ausschließlich auf der Basis von Spenden und ehrenamtlicher Arbeit durchgeführt. Daher werden keine Gebühren für die Teilnahme an den Kursen erhoben.

Tageskurse an Schulen

Auch an Schulen können 1-Tages-Kurse stattfinden, wenn ein breiteres Interesse daran geäußert wird und sich jemand vor Ort für die Organisation eines solchen Kurses einsetzt.

Nähere Informationen finden Sie unter www.dvara.dhamma.org > Kurse für Kinder und Jugendliche.

Termine & Anmeldung

Die aktuellen Termine und die Anmeldung für Anapana-Kurse finden Sie online unter www.dhamma.org/de/schedules/schdvara.



Kontakt

Vipassana-Meditationszentrum
Dhamma Dvara
Alte Str. 6
08606 Triebel / Vogtland
Tel.: 037434-79770
Fax: 037434 - 7977
info@dvara.dhamma.org
www.dvara.dhamma.org



Anapana Kurse für Kinder & Jugendliche

von 8 bis 18 Jahren

in der Tradition von
Sayagi U Ba Khin
wie gelehrt von S. N. Goenka



Kinder & Meditation

Kinder wollen von Natur aus Neues entdecken und lernen. Durch die Medien und eine hektisch und kompliziert gewordene Lebensumwelt werden ihre Sinne oft mit Eindrücken überfrachtet.

Wir möchten jungen Menschen die Möglichkeit geben, in der Stille der Meditation die Achtsamkeit auf sich selbst zu richten und ihren Geist mit all seinen versteckten Fähigkeiten und latenten Möglichkeiten zu entdecken.

Die Anapana-Meditation ist eine Konzentrations- und Achtsamkeitsübung. Das Meditations-Objekt ist dabei der natürliche Atem. Die Aufgabe ist, auf jeden Atemzug zu achten, so wie er hereinkommt und wieder hinausströmt.

Erfahrungsgemäß meistern Kinder ab 8 Jahren diese Übung erstaunlich leicht. Und es macht ihnen Freude, so dass viele von ihnen gern wiederkommen.



Bitte beachten:

- Kinder sollen nicht zur Teilnahme an einem solchen Kurs gedrängt werden. Sie sollten selbst das Interesse äußern, wenn sie die Informationen über Kinderkurse erhalten.
- Für Kinder mit ernsthaften psychischen Störungen, die einer Therapie bedürfen, sind diese Kurse nicht geeignet.

Kursablauf

Die Kurse beginnen am Nachmittag des Anreisetages und enden am Vormittag des Abreisetages. Dazwischen liegen entweder ein oder zwei volle Tage. Nach der Ankunft haben erst einmal alle die Gelegenheit, sich bei Tee und Keksen kennenzulernen.

Am Abend folgt ein Einführungsgespräch, in dem auf die besonderen Bedingungen und Regeln für den Aufenthalt im Zentrum und im Kurs hingewiesen wird. Danach gehen alle gemeinsam in die Meditationshalle, um eine erste Einführung in die Anapana-Meditation zu erhalten.



Die folgenden Tage beginnen jeweils um 7 Uhr mit etwas Fröhnsport oder Gymnastik. Die angeleiteten 20–30 Minuten langen Meditations-Sitzungen verteilen sich so über den Tag, dass immer wieder Zeit zum Spielen, Lesen, kreativen Arbeiten, Geschichtenerzählen oder zum Ausruhen bleibt.

Während der gemeinsamen Meditationen in der Halle wird vollkommene Stille bewahrt. Der Tag endet mit einer Meditation gegen 21 Uhr.



Kinderkurse weltweit

In den Meditationszentren dieser Tradition gehören Kurse für Kinder und Jugendliche überall auf der Welt seit vielen Jahren zum regulären Programm.

Im deutschen Zentrum finden sie in der Regel dreimal im Jahr statt, meist in den Herbst- und Frühjahrsferien. Die Kinder und Jugendlichen kommen einzeln oder in kleinen Gruppen.

Anapana-Post

Die „Anapana-Post“ ist unser Kinder-Newsletter und enthält eine Sammlung schöner Geschichten, Bilder und Informationen rund um die Kinderkurse. Sie kann online heruntergeladen oder per E-Mail zugesandt werden.

